

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Надеждинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
МО учителей естественно-

Согласовано:
Зам.директора по УВР

Утверждено:

математического цикла

_____ / Е.Н.Агеева/

Приказ №76
от 28.08.2023г.

Протокол №1
_____ /Г.Н.Амбарникова/

и.о.директора школы:
_____ /А.Ю.Жмыхова/

Рабочая программа

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

« Волейбол - баскетбол »

Составитель программы: Логачев Ю.А.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности « Увлекательный волейбол» предназначена для обучающихся 9 классов общеобразовательных учреждений.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897;

Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897;

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ

Программа спортивно-оздоровительного направления « Увлекательный волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся 9 класса, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Спортивно-оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2. Социальные задачи

– Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

– Участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

3. Общекультурные задачи.

– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

– Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

4. Образовательные задачи.

– Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

– Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

5. Воспитательные задачи.

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 15 лет.

Сроки реализации программы год:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Количество часов в год 34 ч.

Формы и режим занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 9 класса.

Данная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Увлекательный волейбол» рассчитана на 34 учебных часа, обучение один год: 9 класс – 34 часа (1 час в неделю).

IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Освоение курса «волейбол» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** среднего образования. *Личностные универсальные учебные действия* обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;*

Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального

общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Раздел «Регулятивные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Выпускник получит возможность научиться:

- *адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;*
- *выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,*
- *устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;*
- *соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;*
- *активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;*
- *концентрация воли для преодоления физических препятствий;*

Раздел «Познавательные универсальные учебные действия»

Выпускник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

Раздел «Коммуникативные универсальные учебные действия»

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- контролировать действия партнеров;

– использовать речь для регуляции своего действия;

Выпускник получит возможность научиться:

– слушать собеседника;

– определять общую цель и пути ее достижения;

– осуществлять взаимный контроль,

– адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

– оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

– прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения

– разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

– координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п / п	Наименование (темы) раздела	Кол -во часов	Содержания	Формы организации	Виды деятельности
1	Теоретические сведения	в процессе занятий	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	Групповые и индивидуальные	Беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.
2	Общефизическая подготовка	6	Подвижные игры ОРУ Бег Прыжки Метания Акробатические упражнения	Групповые и индивидуальные	сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
3	Специальная физическая подготовка	6	Упражнения для развития прыгучести. Координация движений. Специальная выносливость.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, мониторинги,

			Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы; Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.		контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.
4	Техническая подготовка	8	Техника выполнения нижнего приема Техника выполнения верхнего приема. Техника выполнения нижней прямой подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Техника выполнения нападающего удара. Техника блокирования.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
5	Тактическая подготовка	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий. Обучение групповым взаимодействиям. Обучение технике Обучение и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.	Групповые и индивидуальные	Просмотр видеоматериалов, соревнования, самостоятельная подготовка, практические работы.
6	Игровая подготовка	10	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, практические работы.
7	Контрольные и календарные игры	1	Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	Групповые и индивидуальные	Соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов,

				мониторинги, самостоятельная подготовка, практические работы.
	Итого	34		

VII. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Оборудование
1	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
2	Стойка и перемещения игрока. Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах. Двусторонняя игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
3	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
4	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
5	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
6	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль- техника выполнения передачи сверху.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
7	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
8	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
9	Совершенствование приема и передачи мяча снизу в парах. Игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
10	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
11	Обучение нижней прямой подачи.	Волейбольные,

	Двусторонняя игра в волейбол	баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
12	Закрепление нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
13	Совершенствование нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
14	Обучение верхней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
15	Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
16	Совершенствование верхней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
17	Повторение изученных элементов.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
18	Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
19	Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
20	Упражнения силовой подготовки. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
21	Обучение технике нападающего удара. Двусторонняя игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
22	Закрепление нападающего удара. Двусторонняя игра в волейбол.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
23	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
24	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).	Волейбольные, баскетбольные и

	Двусторонняя игра в волейбол	набивные мячи, сетка, свисток.
25	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Контроль – нападающий удар.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
26	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
27	- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
28	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
29	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
30	Блокирование одиночное и групповое Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
31	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
32	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
33	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.
34	Повторение изученных элементов. Двусторонняя игра в волейбол	Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, сетка, свисток.

VIII. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 штуки
- гимнастическая стенка

Список литературы для педагога:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.

Дополнительная:

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- Физкультура и спорт, 1965

Дополнительная литература

- 1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
- 2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
- 3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)
- 2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 - №17

